# basic education

Department:
Basic Education
**REPUBLIC OF SOUTH AFRICA**

**NASIONALE SENIOR SERTIFIKAAT**

**GRAAD 12**

# DANSSTUDIES

**NOVEMBER 2011**

**MEMORANDUM**

**PUNTE: 150**

DEPARTMENT OF BASIC EDUCATION
2011 -11- 02
PRIVATE BAG X 110
PRETORIA 0001
PUBLIC EXAMINATIONS

**Hierdie memorandum bestaan uit 26 bladsye.**

Approved Goedgekeur

Kopiereg voorbehou

Blaai om asseblief

## NOTA AAN NASIENERS/ONDERWYSERS

- In die voorbeelde van moontlike antwoorde, word inligting verskaf as 'n bron vir onderwysers en nasieners. Dit was nie moontlik om volledige antwoorde vir al die voorgeskrewe werke en dansvorme te voorsien nie.
- Kolpunte ('Bullets') is in die memo gebruik om nasien te vergemaklik.
- Verwys na die **vermoënsvlakke** in die 'Fokusvraag'-tabel onder elke vraag om die hoë, medium en lae kognitiewe vlakke, wat in die antwoord verwag word, te bepaal.
- Nasieners moet nie kandidate vir verkeerde gebruik van grammatika of spelling penaliseer nie. Solank die kandidaat se antwoord duidelik en verstaanbaar is en aan die nasienkriteria (bv. die benoeming van spiere) voldoen. **Hulle mag egter nie volpunte vir opstel-/paragraaftipe vrae kry as daar grammatika- en spelfoute is en die antwoord nie in die regte formaat geskryf is nie of nie die vraag betekenisvol beantwoord nie.**
- In baie van die kwalitatiewe vrae, waar volledige verduidelikings vereis word, is een regmerkie nie altyd aan een punt gelyk nie. Halwe punte kan toegeken word.
- **Vermy die toekenning van volpunte waar die antwoord oppervlakkig en minimaal is.** Hierdie eksamen is die hoogtepunt van 'n 3 jaar-opleidingsperiode, van graad 10 tot 12, en die vlak van strengheid wat vereis word, is dieselfde as vir ander matriekvakke.
- Waar kandidate agterlosige foute gemaak het, bv. nommering, moet hulle met 10% gepenaliseer word, maar die nasiener en moderator besluit of die kandidaat die betrokke vraag korrek beantwoord het.
- Soek na dit wat die kandidaat weet, nie wat hy/sy nie weet nie.



02/12/2011 22:12 0123212508 SYSTEMIC EVALUATN PAGE 02/26

## AFDELING A: DANSGESKIEDENIS EN -TEORIE

### VRAAG 1

| FOKUS VAN VRAAG | LEERUITKOMSTE | | | | VERMOËNSVLAKKE | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Dansvorme | LU1 | LU2 | LU3 | LU4 | LAAG | MEDIUM | HOOG |
| Begrip | | √ | √ | √ | 2 | 8 | |

### NOTA AAN NASIENERS

Gebruik professionele oordeel wanneer die kwaliteit van die kandidate se antwoorde geassesseer word. Kandidate het dalk meer inligting in een afdeling as in 'n ander gegee. Evalueer die hele antwoord om te assesseer wat die kandidaat weet en gee punte daarvolgens.

### NASIENKRITERIA

- Ken 1 punt toe vir die benoeming van elke dansvorm. Indien die name van spesifieke danse gegee word, ken 'n halfpunt toe. (2)
- Ken 4 punte toe vir elke dansvorm as die kandidaat duidelike voorbeelde van die styl/bewegings/musiek/rolle en ander **uitstaande kenmerke**, wat die dansvorm herkenbaar maak, gegee het. (8)

**[10]**

### VOORBEELDE VAN MOONTLIKE ANTWOORDE:

**Klassieke Ballet:** (1)

- Hierdie dansvorm word geëien aan die uitwaartse rotasie van die bene vanaf die heupgewrig, gestrekte voete asook die vyf posisies van die voete, geronde armlyne en vaste posisies van die arms.
- Die klassieke balletstyl daag swaartekrag met grasie en baie streng tegniek uit.
- Klassieke ballet bestaan uit barre-werk, senterwerk, *pirouette*, *ports de bras*, *adage* en *allegro* bestaande uit klein en groot spronge, met of sonder *batterie*.
- Vroulike dansers doen punt-werk – geblokte toonskoene word gedra en dansers dans op die punte van hulle tone.
- Die dansers dra gewoonlik oordadige kostuums – tutu's/fluweelbaadjies en rompe, ens.
- Klassieke ballet het oorspronklik net klassieke musiekpartiture gebruik, maar deesdae word 'n verskeidenheid musiek gebruik.
- Vir tradisionele ballette, soos *Swanemeer/Die Slapende Skone,* word baie oordadige verhoogstelle gebruik.
- Balletwerke word deur professionele dansers opgevoer, gewoonlik in 'n teater. (4)

**Afrika-danse:** (1)

- Afrika-danse gebruik die natuurlike kromminge/kurwes van die liggaam.
- Bewegings word na die grond toe gedans en komplementeer swaartekrag eerder as om dit uit te daag.
- Basiese en komplekse ritmiese patrone word gebruik.
- Alledaagse bewegings word gebruik of bewegings wat die natuur (voëls, diere, insekte of plante) naboots of dramatiseer, of die elemente, soos vuur, water, die

aarde of die lug word as stimulus vir beweging gebruik, byvoorbeeld stap en lang treë gee (*Mohobelo* van die Suid-Basoeto), voete skuifel (*Trance Dance* van die San en *Umxentso* van amaXhosa-dolosgooiers), spring (volstruispaardans van die Kalahari San en *Setapa*-dans van die Batswana), voete stamp (*iNgoma* van die amaZulu), vibreer en skud/bewe (*uMtytyimbo* van die amaMpondo), mimiek en gebare (bekoringsdans van die Bororo Fulani), kniel (*Mokgibo* van Suid-Basoeto-vroue en meisies), spring (krygersdans van die Masai).

- Danse het gewoonlik 'n tema (vrugbaarheid/hofmakery/werk/hiërargie, ens.) en doel (protes/sosialisering/feesviering/bevraagtekening van sosiale kwessies, ens.)
- Afrikadanskostuums verskil baie afhangende van die kultuur- en ouderdomsgroep wat die dans opvoer.
- Dierevelle word algemeen gebruik asook oordadige kralewerk, bruin of helderkleurige materiaal, enkelratels, vere, ens.
- Musikale begeleiding bestaan gewoonlik uit tromme, sang, handeklap en/of dreunsang.
- Die tromme, sang, handeklap en ratels saam met die gestamp van voete skep poliritmiese klanke.
- Afrika-dans word gewoonlik deur die gemeenskap opgevoer en het 'n spesifieke doel/funksie.
- Afrika-dans is diep spiritueel. (4)

**[10]**

**VRAAG 2**

| **FOKUS VAN VRAAG** | **LEERUITKOMSTE** | | | | | **VERMOËNSVLAKKE** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Choreografie/Improvisasie | LU1 | LU2 | LU3 | LU4 | | LAAG | MEDIUM | HOOG |
| Beweging: 2.1<br>Analise | √ | | | | | | | 5 |
| Choreografiese middels:<br>2.2<br>**OF**<br>Improvisasie 2.3<br>Verduideliking | √ | | | | | | 4 | |

**NOTA AAN NASIENERS:**

Verskeie moontlike antwoorde kan gegee word. Gebruik professionele oordeel wanneer die kwaliteit van die vraag nagesien word. Neem kennis van die keuse tussen VRAAG 2.2 en 2.3.

Kopiereg voorbehou


02/12/2011 22:12 0123212508 SYSTEMIC EVALUATN PAGE 04/26

**NASIENKRITERIA:**

**Wees bedag op niksseggende en oppervlakkige antwoorde.**

2.1 Ken 5 punte toe as die kandidaat 'n duidelike **verduideliking** kan gee van wat hy/sy interpreteer die emosies is en beskryf/verduidelik hoe die beweging betekenisvol is. Die kandidaat kan baie emosies noem en hulle kortliks beskryf of een emosie gee en dit in detail beskryf. Laat soveel antwoorde as moontlik toe. (5)

**Kandidaat moet ÓF VRAAG 2.2 ÓF VRAAG 2.3 beantwoord.**

2.2
- Slegs die **eerste twee** keuses moet nagesien word as meer gegee word.
- Ken twee punte per keuse toe.
- Elke keuse moet duidelik verduidelik wat die middel is en hoe dit gebruik is, of watter effek dit sou skep. (4)

**OF**

2.3 Ken vier punte toe as die kandidaat duidelik **verduidelik hoe** improvisasie kreatiwiteit kan verbeter/ontwikkel, hoe dit dansers kan ontwikkel. Laat soveel antwoorde as moontlik toe. Gebruik professionele oordeel wanneer die kwaliteit van die antwoord nagesien word. (4)
**[9]**

**VOORBEELDE VAN MOONTLIKE ANTWOORDE:**

2.1 Moontlike emosies geïdentifiseer, kan wees:
- Vrees – Kandidaat se eie interpretasie/rede
- Wanhoop – Kandidaat se eie interpretasie/rede
- Eensaamheid – Kandidaat se eie interpretasie/rede
- Depressie – Kandidaat se eie interpretasie/rede
- Oorpeinsing – Kandidaat se eie interpretasie/rede
- EEN emosie in detail bespreek (5)

2.2 **SLEGS TWEE KEUSES MOET NAGESIEN WORD:**

**Variasie:**
Variasie maak danskyk interessant.
Variasie kan verkry word deur:
- Gebruik van dieselfde reeks maar met verskillende bewegingskwaliteite en stemmings
- Verandering van die tempo of ritme van die reeks
- Sekere afdelings/dele met verskillende liggaamsdele te doen
- Variasie van die ruimtelike patrone
- Variasie van die aantal kunstenaars, omgekeerde bewegings en ander maniere (2)

**Rondo:**
Word na verwys as ABACADA. Jou aanvanklike bewegingsreeks/-sekwensie is tema A en die B, C en D verskaf kontrasterende temas. Byvoorbeeld, as 'n reeks 'n liriese, vloeiende kwaliteit het, kan die kontrasterende tema 'n

Kopiereg voorbehou Blaai om asseblief

gebonde of staccato kwaliteit hê. Die dans sal dan terugkeer na of die oorspronklike tema tussen elke konstrasterende een herhaal. (2)

**Kanon:**
Een of meer dansers voer 'n hele reeks/sekwensie op en die ander herhaal dit, beginnende by verskillende intervalle (byvoorbeeld 2 tellings na die eerste groep die reeks begin het – amper soos 'n Meksikaanse golf ['Mexican wave']). (2)

**Toeval:**
- Een manier sou wees om 'n dobbelsteentjie te gooi en om die nommer op die steentjie die verskillende apsekte van die werk te laat bepaal, byvoorbeeld hoeveel keer die kunstenaars 'n spesifieke reeks moet herhaal, of hoeveel kunstenaars 'n spesifieke deel sal doen, of selfs die oorhoofse opeenvolging waarin die dans opgevoer moet word.
- Toeval kan ook bepaal op watter tydstip die kunstenaar die dans sal binnetree of verlaat.
- Die dobbelsteentjie kan bepaal hoeveel verskillende variasies van een gekose beweging die kunstenaar kan vind. (2)

**Klimaks:**
Die hoogtepunt in 'n stuk, byvoorbeeld die geleidelike afname van die beweging na 'n kragtig ontwerpte posisie of stilstand/stilheid, of om die tempo na 'n klimaks te versnel (hoogtepunt) en dan weer af te wentel, of om terug te keer na die aanvanklike openingsbewegings van die werk. (2)

**OF**

2.3 Improvisasie kan die danser en sy/haar kreatiwiteit op die volgende wyses ontwikkel:

- Dit bied geleentheid om 'n eie woordeskat te ontdek.
- Dit laat jou toe om nuwe en verskillende bewegings te gebruik en nie op ou, bekende passies te steun nie.
- Dit laat jou toe om nuwe maniere te vind om ruimte te gebruik.
- Dit laat jou met die gebruik van verskillende verhoogruimtes/rekwisiete, ensovoorts, eksperimenteer.
- Dit laat jou toe om met veranderende tempi/ritmes/musiekkwaliteite en die effek wat dit op jou bewegings sal hê, te eksperimenteer.
- Dit ontwikkel selfvertroue deur eksperimentering m die ontwikkeling van jou eie bewegingsstyl en laat jou toe om met die ineensmelting en vermenging van dansstyle te eksperimenteer.
- Dit laat jou toe om met ander dansers op verskillende en betekenisvolle maniere in wisselwerking te tree – julle moet mekaar vertrou en op mekaar reageer omdat jy met improvisasie nie weet wat volgende gaan gebeur nie.
- Dit ontwikkel jou konsentrasie en waarnemingsvaardighede omdat jy die dansers om jou werklik moet dophou. (4)
- Dit ontwikkeling jou dansvermoë en tegniek. **[9]**



02/12/2011 22:12 0123212508 SYSTEMIC EVALUATN PAGE 06/26

**VRAAG 3**

| FOKUS VAN VRAAG | LEERUITKOMSTE | | | | | VERMOËNSVLAKKE | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Internasionale **of** Suid-Afrikaanse choreograaf | LU1 | LU2 | LU3 | LU4 | | LAAG | MEDIUM | HOOG |
| Geboorteplek: 3.2<br>Invloede: 3.3<br>Professionele loopbaan: 3.4<br>Herroep | | | √ | | | 10 | | |
| Choreografiese styl: 3.5<br>Analiseer | | | √ | | | | 3 | |
| Bydrae tot dans/toekennings en erkenning: 3.6<br>Evaluering | | | √ | | | | | 3 |

**NOTA AAN NASIENERS:**

Gebruik professionele oordeel wanneer die kwaliteit van die kandidate se antwoorde geassesseer word. Kandidate het dalk meer inligting in een afdeling as in 'n ander gegee. Evalueer die hele antwoord om te bepaal wat die kandidaat weet en gee punte daarvolgens.

**NASIENKRITERIA:**

**Leerders mag die vraag in opstelvorm of die vraag numbering 3.1 tot 3.6 gebruik het. Aanvaar inligting wat verkeerdelik geplaas is. Evalueer of leerder sy/haar werk ken.**

3.1 Noem uit voorgeskrewe lys – geen punt toegeken.

3.2 Noem dorp/stad/land waar gebore is. (1)

3.3 Ken 3 punte toe as die kandidaat vroeë opleiding kan beskryf:

- Die mense/familie wat 'n invloed op die choreograaf kon gehad het
- Die dansklasse wat hy/sy bygewoon het/verskillende dansstyle wat hy/sy geleer het
- Die ondersteuning/gebrek daaraan wat hy/sy as jong danser/kind gekry het
- Mense wat sy/haar werk beïnvloed het
- Die stimulus/sosiale invloede op sy/haar danswerke (3)

3.4 Ken 6 punte toe as die kandidaat die volgende duidelik kan beskryf:

- Wat in sy/haar gemeenskap en tydperk gebeur het
- Professionele loopbaan as 'n danser – insluitende dansgeselskappe/danswerke waarin hy/sy opgetree het en/of invloedryke mense saam wie hulle gewerk het/dansstyle opgevoer het.

Kopiereg voorbehou Blaai om asseblief

| | | |
|---|---|---|
| | • Professionele loopbaan as 'n choreograaf – insluitende geselskappe/dansers/invloedryke mense/danswerke gechoreografeer | (6) |

| | | |
|---|---|---|
| 3.5 | Ken 3 punte toe as die kandidaat ten minste drie kenmerke van die choreograaf se werk of werke kan identifiseer (dit kan algemeen of spesifiek wees) :<br>• Die dansgenre(s) gebruik<br>• Tipes bewegings en temas gebruik<br>• Die tipe musiek gebruik<br>• Die manier waarop die choreograaf met sy/haar dansers werk<br>• Die manier waarop hy/sy sy/haar werk aanbied, byvoorbeeld programnotas/verhoogruimte/beligting/kostuums/rekwisiete, ensovoorts.<br>• Die manier waarop die werk aangebied word<br>• Insluiting van enige ander faktore wat tot die choreograaf se unieke styl bydra | (3) |
| 3.6 | Ken 3 punte toe as die kandidaat relevante belangrike bydrae/prestasies (nie net handelinge) van die choreograaf kan beskryf, byvoorbeeld:<br>• Innoverende idees en aksies<br>• Innoverende metodes/danstegnieke wat hy/sy dalk geskep het<br>• Bydrae tot die dansbedryf<br>• Die bydrae wat die choreograaf tot die samelewing/gemeenskap gemaak het – opheffingsprogramme/opleiding, borgskappe<br>• Die bydrae wat die choreograaf gemaak het tot dansgeselskappe/dansers<br>• Die danswerke geskep deur die choreograaf/wie dit opvoer<br>• Die toekennings wat die choreograaf ontvang het<br>• Erkenning van instellings/mense wat die choreograaf ontvang het | (3)<br>**[16]** |

**VOORBEELDE VAN MOONTLIKE ANTWOORDE:**

Kolpunte ('bullets') word gebruik om nasien te vergemaklik.

3.1 **MARTHA GRAHAM**

3.2 Martha Graham is in Allegheny, Pennsylvania – Amerika gebore. (1)

3.3
- Graham het geworstel met die botsende aantrekkingskrag van puritanisme en paganisme. Haar vader was 'n puriteinse Skotse dokter wat gefassineer was deur hoe mense hulle liggame gebruik het. Hy het mediese gevalle behandel gebaseer op die wyse waarop sy pasiënte beweeg het. Toe Graham 'n onderwyser geword het, het sy haar vader se dictum aangeneem: 'die ligaam lieg nooit nie'.
- Graham, wat as 'n jong dogter atleties was, het nie haar roeping gevind voordat sy in haar tienerjare was nie. Sy het haar vader, wat nie van die



02/12/2011 22:12 0123212508 SYSTEMIC EVALUATN PAGE 08/26

teater gehou het nie, oorreed om haar na 'n opvoering deur Ruth St Denis by die Mason Opera House in Los Angeles te neem. Ruth St Denis se opvoering het 'n diepgaande invloed op Graham gehad. Dit het haar geïnspireer om 'n danseres te word.

- Graham se vader het nie die teater as 'n beroep goedgekeur nie en sy kon nie met haar opleiding begin tot na sy afsterwe nie. Gevolglik het Graham eers met haar formele dansopleiding in haar vroeë 20's begin, nogal oud vir iemand wat beplan om 'n loopbaan in professionele dans te volg.

- Nog 'n invloedryke man in Graham se lewe was die Amerikaanse pianis, komponis, skrywer en onderwyser, Louis Horst. Hy het Graham aan uitdagende partiture bekendgestel. (3)

3.4
- Van 1913 tot 1916 het Graham teater by die Universiteit van Cumnock bestudeer.
- Met geen noemenswaardige formele dansopleiding nie het die 22-jarige by die Denishawn School ingeskryf.
- Dit was by Denishawn School dat sy haar basiese opleiding ontvang het. Alhoewel sy volgens dansstandaarde laat begin het, het haar vasberadenheid, intelligensie en haar stywe, slanke lyf die aandag van Ted Shawn getrek.
- Graham en Shawn het teenoor mekaar in die hoofrolle gedans en dit het Graham wydverspreide blootstelling gegee.
- Graham het egter gou moeg geword vir Denishawn se dekoratiewe styl, tradisionalisme en romantisisme. Graham het gevoel dat die 'ou vorme nie 'n stem gee aan die mens wat meer volledig ontwaak/bewus is nie'.
- In 1923 het Graham die Denishawn School verlaat en begin werk met eksperimentele danstegnieke wat 'n omwenteling in die teorieë van beweging in al die uitvoerende kunste sou bring.
- Nadat sy in 1923 na New York verhuis het, het Graham 'n werk by 'n Broadway-revue, the Greenwich Village Follies, gekry. Sy het vir twee jaar in die revue gedans en later na die danse wat sy opgevoer het, as 'sexy little things' verwys. Daar het sy 'n reputasie vir haar balletballades gekry.
- In 1926, 10 jaar nadat sy vir ander gedans het, het Graham haar eerste solokonsert opgevoer.
- Die stigting van die Martha Graham School of Modern Dance op 26 April 1926, het nie die einde van Graham se dansloopbaan beteken nie. Dwarsdeur haar lewe het haar dans- en choreografiese loopbane verweef gebly. Graham het voortgegaan om hardnekkig saam haar geselskap te dans tot op 76-jarige ouderdom, en teen daardie tyd het haar verskynings op die verhoog ontaard in aaklige karikatuur. Graham het troos gesoek in alkohol soos wat sy bewus geword het van haar kwynende kreatiewe energie en die feit dat haar liggaam nie meer die uitdagings van dans kon hanteer nie.
- In 1948 is sy met Eric Hawkins, een van die dansers in haar geselskap getroud. Die huwelik was egter van korte duur.
- Ten spyte van haar ouderdom het Graham voortgegaan om tot laat in die 60's te dans. Selfs na haar aftrede in 1969 het sy voortgegaan om te choreografeer en te toer tot met haar dood in 1991.
- Martha Graham het meer as 170 werke in haar leeftyd gechoreografeer, die meeste spesifiek vir haar eie geselskap geskep. Haar choreografiese

Kopiereg voorbehou 

loopbaan het bevestig dat dans 'n medium van selfuitdrukking vir sowel die choreograaf as die danser kan wees. (6)

3.5

- Graham het 'n metode van asemhaling en impulsbeheer ontwikkel wat sy 'kontraksie en vrylating' ('contraction and release') genoem het. Dit het die leuse van die Graham-tegniek geword.
- Graham se klasse het op die vloer begin met asemhaling, kontraksies, beenstrekking en algemene strekwerk, gevolg deur buigings, hysings en heupswaaie.

- Sy gebruik bewegings, soos stap, hardloop en huppel gevolg deur wat Graham beskryf as ' 'n reeks valle, vorentoe, agtertoe en na die kant toe'.
- Graham se tegniek is gebaseer op die beginsel dat die rug die bewegingsbron is met besondere klem op die lae rug en die pelvis. Die 'kontraksie en vrylaat' en die 'spiraal' behels die rug as die bron van beweging.
- Die kern van Graham se tegniek lê in die beheer van postuur, soos verkry deur asemhalingsbeheer.
- Graham se skeppende/kreatiewe skat gee aanleiding tot haar tegniek en die internasionale bewegingskat van moderne dans.
- Martha Graham het danse gechoreografeer wat deur mites, legendes, die geskiedenis, politiek en lewensaspekte, insluitende die werking van die verstand geïnspireer is.
- Graham het uitdagende musiekpartiture gebruik.
- Graham se benadering was meesal sosiale bewustheid.
- Aanvanklik het sy geen stelle of luukse/spoggerige kostuums gebruik nie, niks mooi of sag nie.
- Haar choreografie het natuurlike aksies, soos hardloop, stap en huppel, gebruik.
- Graham het hoekige houdings/posisies, eksplosiewe en gestileerde gebare gebruik.
- Sy het abstrakte verhooginkleding gebruik.
- Sy het gepoog om abstrakte bewegings met emosionele toestande te laat saamsmelt. (3)

3.6

- Graham se rewolusionêre danstegniek is moontlik haar grootste prestasie. Dit het 'n kragtige invloed op alle vertakkinge van kontemporêre teater gehad en het Graham gevestig as die persoon wie se lewe die enkele grootste bydrae tot moderne dans gemaak het.
- Sy het bewustheid van die menslike liggaam en die inherente geheimenisse daarvan aangemoedig.
- Graham het 'n effektiewe taal vir moderne dans ontwikkel, toeganklik vir volgende generasies.
- Baie groot moderne en balletchoreograwe is deur haar geïnspireer of het in haar geselskap gedans – Merce Cunningham, Paul Taylor, Twyla Tharp, Michal Baryshnikov, Rudolph Nureyev en Madonna.
- In 1976 het Martha Graham die eerste danspersoonlikheid geword wat die Presidensiële Medalje vir Vryheid ontvang het. Die toekenning, wat deur President Gerald R Ford aan Graham gegee is, is die hoogste moontlike eer vir 'n Amerikaanse burger.
- Graham het ook die French Legion of Honour in 1979 en die Kennedy

Kopiereg voorbehou 

Centre Honours Award as erkenning vir haar betekenisvolle bydraes tot Amerikaanse kultuur deur die uitvoerende kunste ontvang.

- Graham se choreografiese loopbaan het 'n blywende impak op moderne dans gehad, in sowel Amerika as oorsee. Alhoewel Graham nie moderne dans uitgevind het nie, het sy dit verpersoonlik/vergestalt. Graham het die wyse waarop kunstenaars regoor die wêreld beweeg, verander. (3)

**[16]**

**VRAAG 4**

| FOKUS VAN VRAAG | LEERUITKOMSTE | | | | VERMOËNSVLAKKE | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Danswerk | LU1 | LU2 | LU3 | LU4 | LAAG | MEDIUM | HOOG |
| Intensie, inspirasie: 4.2<br>Toepassing | | | √ | | 5 | | |
| Beskrywing van kostuums:4.3<br>Produksie-elemente: 4.4<br>Analise | | | √ | | | 3 | 4 |
| Styl: 4.5<br>Analise | | | √ | | | | 6 |
| Komponis/Kunstenaar: 4.6<br>Noem/Musiek/Begeleiding:<br>Evaluering | | | √ | | 1 | | 1 |

**NOTA AAN NASIENERS:**

Gebruik professionele oordeel wanneer die kwaliteit van die kandidate se antwoorde geassesseer word. Kandidate het dalk meer inligting in een afdeling as in 'n ander gegee. Evalueer die hele antwoord om te assesseer wat die kandidaat weet en gee punte daarvolgens.

**NASIENKRITERIA:**

| | | |
|---|---|---|
| 4.1 | Noem die choreograaf en die danswerk. Moenie 'n punt toeken nie. | |
| 4.2 | Ken 3–4 punte toe as die kandidaat duidelik die sinopsis van die danswerk verduidelik. | (3) |
| | Ken 1–2 punte toe as die kandidaat die inspirasie van die danswerk verduidelik, byvoorbeeld choreograaf se opvoeding, sosiale kwessies, opleiding, persoonlike oortuiginge en lewenskeuses. | (2) |
| 4.3 | Ken 1 punt toe as die kandidaat die kostuumontwerp/-kleure kan beskryf. | (1) |
| | Ken 2 punte toe as die kandidaat kan verduidelik hoe die kostuums bydra tot die dans. | (2) |
| 4.4 | Ken 4 punte toe as die kandidaat duidelik die spesifieke produksie-elemente kan beskryf en hoe dit gebruik is om die idee van die choreograaf te kommunikeer. | (4) |
| 4.5 | Ken 6 punte toe as die kandidaat duidelik die bewegingskat en gebruik van dansers en simboliek in die danswerk kan ontleed. Al drie die | |

Kopiereg voorbehou
Blaai om asseblief

onderstreepte temas moet genoem word. (6)

4.6 Ken 1 punt toe vir die naam van die musiek/komponis/kunstenaar/ groep en die instr umente.
Ken 1 punt toe as die kandidaat verduidelik hoe die musiek die atmosfeer en stemming wat nodig is om by die danswerk te pas, skep/beskryf instrumente en hoe dit die stuk affekteer. (2)
**[20]**

**VOORBEELDE VAN MOONTLIKE ANTWOORDE:**

Kolpunte ('bullets') word gebruik om nasien te vergemaklik.

4.1 ***BLOOD WEDDING*** **gechoreografeer deur CAROLYN HOLDEN.**

4.2
- *Blood Wedding* is gebaseer op 'n ware liefdesverhaal van wellus en verraad.
- Hierdie werk is een van die kragtigste en mees innoverende toneelstukke wat in die laaste eeu geskryf is. Federico Garcia Lorca, het sy bekendste toneelstuk geskryf jare nadat hy 'n koerantberig gelees het oor 'n jong bruid van Andalusië, wat haar aanstaande man op hul troudag in die steek gelaat het om saam haar jeugliefde te vlug.
- Regdeur hierdie werk poog Lorca om die alledaagse aan die universele te koppel en ondersoek hy ingesteldhede/denkwyses oor klas en tradisie/konvensie van kontemporêre Spanje en hoe dit die individuele psige skend/vernietig.
- Die toneelstuk beeld ook die sterk konflik van vertroetelende vroulike energie en die aantreklike, maar destruktiewe manlike mag uit.
- Die strak eenvoud en poëtiese aard van *Blood Wedding* leen homself tot interpretasie deur dans.
- Carolyn Holden was nog altyd aangetrokke tot meer emosionele en poëtiese teks en miskien is dit waarom sy keer op keer teruggekeer het na die werke van Shakespeare en Lorca. Die besluit deur La Rosa Dance Company om met die Free Flight Dance Company saam te werk om 'n dansweergawe van Lorca se *Blood Wedding* te choreografeer, het 'n opwindende geleentheid gebied om 'n nuwe vorm van artistieke uitdrukking te skep. Sy het altyd daarvan gedroom om 'n dansverwerking van een van Lorca se toneelstukke te doen. (5)

4.3
- Die kostuums is gekies vir hul eenvoud, en alhoewel nie-spesifiek, uit Spaanse wortels gehaal wat 'n arm landelike gemeenskap voorgestel het.
- Die kleurpalet is beperk, wit (reinheid, onskuld, lig, maagdelikheid, onvrugbaarheid, ens.) swart (die dood, formaliteit, boosheid, donkerheid, ens.) en bruine (droogheid, barheid, aarde, ens.). (3)

4.4 **Verhoogruimte:**
- Holden het verkies om die werk in 'n verhoogde, ritualistiese en eenvoudige ruimte, met 'n rooi vloerlap, 'n paar rooi dose en 'n groot rooi heining/muur met dubbeldeure. wat die lengte van die agterverhoog gedomineer het, op te stel.


Kopiereg voorbehou
02/12/2011 22:12 0123212508 SYSTEMIC EVALUATN PAGE 12/26

- Die heining/muur het baie dinge gesimboliseer: mure hou mense uit, mure beperk/hok in, mure wat ons om ons gedagtes en harte bou, mure wat skei.
- Die reguit lyne beklemtoon die harde, manlike, rasionele wêreld waaruit die meer instinktiewe vroulike impuls sukkel om te ontsnap.
- Die rooi het beide die passie en die bloed wat so deel van die werk is, opgeroep.

**Beligting:**

- By die eerste twee opvoerings was beligtingskeuses/-opsies beperk omdat die toneelstuk buitenshuis opgevoer is of omdat dit by 'n fees was waar beligting gedeel en beperk was.
- Hoewel dit basiese beligting was, het dit daarin geslaag om 'n redelik warm atmosfeer te skep. Dit het die droë, onvrugbare klimaat van die dekor/stelinkleding weergegee.
- Kantbeligting het ook tot die atmosfeer bygedra en isolasies kon op die dekordose geskep word.
- In die woud is gobo's gebruik wat tot die geheimsinnige, somber/donker atmosfeer bygedra het.
- Rooi is ook aan die einde van die tweede bedryf gebruik en weer heel aan die einde van die stuk toe die verhoog tydens die mesgeveg stadig rooi verkleur het. (4)

4.5
- Die werk was 'n mengsel van die Flamenco- en Kontemporêre style, en 'n samesmelting van dans en musiek.
- Die fokus van die stuk is diep persoonlik. Dit gaan oor die stryd van die individu teenoor dié van die samelewing.
- Hierdie werk het 'n ware verhaal in 'n dans omgesit wat, saam met die musiek en sang, dit die uiterste teatrale uitdrukking van 'n innerlike en emosionele landskap maak.
- Alhoewel baie deur die dans uitgedruk kon word, het sy gekies om 'n manlike storieverteller te hê wat die intrige met poëtiese woorde wat deur Lorca geïnspireer is, saam te weef.
- Holden het aanhoudend die dansers uitgedaag om die dramatiese rede agter die beweging te vind, en die emotiewe kenmerke het dit wat hulle gedoen het, omvat. (6)

4.6
- Die danswerk gebruik lewendige tradisionele flamenco-musiek en opnames van kontemporêre musiek.
- Instrumente sluit in kitaar, mandolien, kastanjette, stemme, hande (klap) en voete (stamp).
- Moderne orkestrasie, insluitende flamenco-klanke, beeld die dansdrama uit wat versigtig gekies is vir die emotiewe kenmerke daarvan.
- Daar is ook aandag gegee aan watter styl (Spaans of kontemporêr) die hoofchoreografiese element sou wees. Die musiek moes gebalanseer wees sodat een nie die ander oorskadu het nie. (2)

**[20]**

Kopiereg voorbehou

02/12/2011 22:12 0123212508 SYSTEMIC EVALUATN PAGE 13/26

## VRAAG 5

| FOKUS VAN VRAAG | LEERUITKOMSTE | | | | | VERMOËNSVLAKKE | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Inheemse dans: LU4 | LU1 | LU2 | LU3 | LU4 | | LAAG | MEDIUM | HOOG |
| Dansnaam en plek: 5.1<br>Doel/Funksie: 5.2<br>Beskrywing van kostuums: 5.3<br>Kennis | | | √ | √ | | 7 | | |
| Musiek/Begeleiding/Bewegings: 5.4<br>Analise | | | √ | √ | | | 5 | |
| Simbolisme: 5.5<br>Evaluering | | | √ | √ | | | | 3 |

**NOTA AAN NASIENERS:**

Gebruik professionele oordeel wanneer die kwaliteit van die kandidate se antwoorde geassesseer word. Kandidate het dalk meer inligting in een afdeling as in 'n ander gegee. Evalueer die hele antwoord om te assesseer wat die kandidaat weet en gee punte daarvolgens.

**NASIENKRITERIA:**

5.1 Leerder moet 'n spesifieke dans noem. Ken 1 punt toe as die kandidaat die korrekte provinsie/gebied/of kultuur van die dans gee. Aanvaar enige Afrika of Suid Afrikaanse dans. As geen spesifieke naam genoem word nie en die inligting is herkenbaar en korrek kan dit aanvaar word. (1)

5.2 Ken 3 punte toe as die kandidaat die rede/doel van hierdie dans kan identifiseer en die funksie van die dans vir die gemeenskap/deelnemers wat dit opvoer, kan beskryf. (3)

5.3 Ken 3 punte toe as die kandidaat die kostuums, bykomstighede, hoofbedekkings, wapens gedra, ensovoorts kan beskryf/gee DRIE duidelike feite. (3)

5.4 Punte vir 5.4.1 en 5.4.2 kan saamval.

5.4.1 Ken 2 punte toe as die kandidaat 'n duidelike beskrywing van die instrumente, begeleiding gebruik kan gee. (2)

5.4.2 Ken 3 punte toe as die kandidaat 'n duidelike beskrywing van bewegings/ruimtelike patroonwerk/verhoudings tussen dansers en gemeenskap/formasies gebruik in die dans, kan gee. (3)

5.5 Ken 3 punte toe as die kandidaat duidelik aspekte van simboliek gebruik in die dans kan beskryf, insluitende bewegings/kostuums/begeleiding/inkleding, ensovoorts. (3)
**[15]**

**VOORBEELDE VAN MOONTLIKE ANTWOORDE:**

5.1 ***Die Rietdans ('The Reed Dance')*** – KwaZulu-Natal/Zululand – by die koninklike paleis – Enkonyeni. Die dans word ook in Swaziland vir die Koninginmoeder uitgevoer. (1)

5.2
- Die dans bevorder reinheid onder jong meisies wat maagde is en ook respek vir vroue.
- Die maagde word deur senior vroue geleer hoe om hulle te gedra en om trots te wees op hulle maagdelikheid en liggame.
- Die dans is 'n verenigingsviering vir die amaZulu-nasie, en 'n kans vir die amaZulu-koning om saam sy mense te wees, aangesien hy die seremonies lei.
- Die dans kry sy naam van die rivierbeddingriete wat die sentrale fokuspunt is van die vierdag-geleentheid. Die rietstokke word deur ongeveer 10 000 maagde uit verskeie gemeenskappe deur die provinsie gedra. Dit is 'n baie groot eer vir die jong meisies om genooi te word om deel te neem aan die rietdansseremonie, en 'n bron van trots vir hulle families en gemeenskap. Dit leer ook die jong maagde hoe om hulle voor die koning te gedra.
- Volgens tradisie word slegs maagde toegelaat om aan die fees deel te neem. Om te verseker dat hulle werklik rein is, glo amaZulu-mitologie dat as 'n jong vrou wat deelneem nie rein is nie, haar riet sal breek en sy in die openbaar verneder sal word.
- Die rietdans is 'n plegtige geleentheid vir die jong vroue maar ook 'n geleentheid om hulle sang, dans en kralewerk te vertoon.
- Deesdae gebruik die koning gepas die rietdansfees as 'n geleentheid om die nasie op te voed, spesifiek die jeug, oor lewensbelangrike maatskaplike kwessies, soos seksuele sedes en gedrag wat tienerswangerskappe en Vigs kan voorkom. (3)

5.3
- Die meisies dra kort, kralerompies wat met fraaiings en knope, 'izigege' en 'izinculuba', versier is.
- Hulle dra ook enkelringe, armbande, halssnoere en kleurvolle lyfbande.
- Die amaZulu-vroue maak van die fynste/beste kralewerk in Afrika wat in die kleurvolle, lewendige vertoon gesien kan word.
- Elke lyfband het aanhangsels, wollinte van verskillende kleure, wat aandui of die maagd verloof (beloof om te trou) is of nie.
- Die maagde is kaalbors.
- Die koninklike familie se prinsesse dra rooi vere in hulle hare en lei die maagde om vir hulle koninklikes op te tree.
- Al die maagde dra 'n riet wat hulle aan die koning aanbied.
- Die mans dra tradisionele regalia van dierevelle en dra spiese, stokke en skilde.
- Ouer amaZulu-vroue dra klere wat hulle liggame bedek. Hulle dra 'isicholo', 'n wye hoed gemaak van strooi en versier met krale ('ubuhlalu'). Hulle dra ook 'isidwaba', 'n geplooide romp gemaak van beesvel en met die hand saggemaak.
- Jonger vroue versier soms hulle 'isidwaba' met krale, terwyl ouer vroue dit eenvoudig dra. (3)



02/12/2011 22:12 0123212508 SYSTEMIC EVALUATN PAGE 15/26

5.4 5.4.1
- Terwyl die koning na die optog van die maagde wat hulle riete aanbied, kyk, word hy deur sy digters en lofsangers geprys (isimbongi).
- Daarna is daar baie eenstemmige geskree en gesing deur die maagde om die koning te prys en om 'n vreugdevolle stemming te skep.
- AmaZulu-maagde leer en verstaan die liedjies wat deel vorm van hierdie seremonie.
- Handeklap, voetestamp, enkelratels en fluitjies gaan saam met die dans. (2)

5.4.2 Daar is twee hoofdansbewegings wat die amaZulu gebruik:
- **Ukusina** is dansbewegings wat die meerderheid amaZulu-liedjies vergesel. Hierdie bewegings word deur die groep saam opgevoer. **Ukuggashala** word deur vroue opgevoer en is 'n hoogs energieke vertoning van fisiese vermoëns. Dit bestaan uit twee bewegings wat tussen kragtige skop- en stampbewegings gedoen word. Die eerste beweging bestaan uit twee huppelbewegings gevolg deur twee vinnige spronge en die landing is swaar op albei voete. Die tweede passie behels dat daar in die lug gespring word en dat die twee voete saamskop na een kant toe. Elke groep het sy eie spesifieke danspassies en liedjies wat hulle respek vir die koning en sy moeder laat blyk.
- Terwyl die maagde hulle riete aan die koning aanbied, sing die mans hulle liedjies en voer skyngevegte uit. (3)

5.5
- Die riet simboliseer die krag/mag van die natuur en die oorsprong van die amaZulu-mense. Volgens tradisie het die oorspronklike voorouer uit 'n rivierbedding tevoorskyn gekom.
- As die riet heel bly, simboliseer dit die maagd se maagdelikheid.
- Die dans simboliseer ook die eenheid en krag van die gemeenskap.
- Die gesamentlike opvoering in amaZulu-dans simboliseer die beginsel om 'n gemeenskap te wees. (3)

**[15]**

**TOTAAL AFDELING A: 70**

Kopiereg voorbehou Blaai om asseblief

## AFDELING B: MUSIEKTEORIE

### VRAAG 6

| FOKUS VAN VRAAG | LEERUITKOMSTE | | | | | VERMOËNSVLAKKE | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Instrumente/Kategorieë | LU1 | LU2 | LU3 | LU4 | | LAAG | MEDIUM | HOOG |
| Kennis | | | √ | | | 3 | | |

**ANTWOORDE:**

6.1 Aërofone/Blaasinstrumente/Houtblaasinstrumente (1)

6.2 Chordofone/Snaarinstrumente (1)

6.3 Idiofone/Membranofone/Slaginstrumente (1)
**[3]**

### VRAAG 7

| FOKUS VAN VRAAG | LEERUITKOMSTE | | | | | VERMOËNSVLAKKE | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Musikale note | LU1 | LU2 | LU3 | LU4 | | LAAG | MEDIUM | HOOG |
| Sintese | | | √ | | | | | 4 |

**VOORBEELDE VAN MOONTLIKE ANTWOORD:** Enige relevante korrekte notasie is aanvaarbaar.

### VRAAG 8

| FOKUS VAN VRAAG | LEERUITKOMSTE | | | | | VERMOËNSVLAKKE | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Musiekteorie | LU1 | LU2 | LU3 | LU4 | | LAAG | MEDIUM | HOOG |
| Ritmes, tydmaattekens – 8.1 Kennis | | | √ | | | 5 | | |
| Invloed van musiek – 8.2 Evaluering | | √ | √ | | | | | 4 |



02/12/2011 22:12 0123212508 SYSTEMIC EVALUATN PAGE 17/26

**NOTA AAN NASIENERS:**

Kandidate kan baie antwoorde op VRAAG 8.2 hê. Gebruik professionele oordeel wanneer punte toegeken word.

8.1 8.1.1 Saamgestelde tydmaat (1)

8.1.2 Poliritmes (1)

8.1.3 Klawerbord/Elektriese kitaar, ensovoorts (1)

8.1.4 3
4 (1)

8.1.5 Tydmaatteken (1)

**VOORBEELD VAN MOONTLIKE ANTWOORDE:**

8.2
- Dit skryf die spoed waarteen jy sal dans voor (tempo)
- Verskillende instrumente het verskillende klanke (toonkleure/klankkleure) en dit beïnvloed die stemming van die dans
- Die volume van 'n stuk – forte/pianissimo sal bydra tot die stemming van die stuk
- Die genre van die musiek – klassiek, jazz, rock sal die interpretasie van die bewegings beïnvloed
- Kan help om die storie te vertel
- Dit kan die karakters in hul rolle ondersteun
- Dit kan 'n spesifieke atmosfeer skep
- Dit kan sekere tonele beklemtoon (4)

**[9]**

**VRAAG 9**

| **FOKUS VAN VRAAG** | **LEERUITKOMSTE** | | | | | **VERMOËNSVLAKKE** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Musikale elemente | LU1 | LU2 | LU3 | LU4 | | LAAG | MEDIUM | HOOG |
| Elemente: 9.1–9.3 Toepassing | | | √ | | | | 4 | |

**NOTA AAN NASIENERS:**

Waar drie antwoorde gegee word, sien slegs die eerste twee na.

**NASIENKRITERIA:**

| | |
|---|---|
| Ken 2 punte toe vir elke antwoord as die kandidaat duidelik verduidelik wat elke element is. Antwoorde kan van die memo verskil. | **[4]** |



02/12/2011 22:12 0123212508 SYSTEMIC EVALUATN PAGE 18/26

**VOORBEELDE VAN MOONTLIKE ANTWOORDE:**

**Aanvaar dinamika en ritme verduidelikings soos toegepas word in dans.**

9.1 Melodie is 'n Reeks georganiseerde, individuele toonhoogtes wat een na die ander in 'n ritmiese patroon voorkom, vorming van 'n musikale entiteit. Dit is die herkenbare deel van musiek wat jy gewoonlik neurie. Melodieë kan eenvoudig of kompleks wees en kom gewoonlik weer in die musiekstuk voor. Melodieë kan monofonies (een enkele onbegeleide melodie), homofonies (een melodie op 'n keer met begeleiding) of polifonies (meer as een melodie klink saam) wees. (2)

9.2 Dinamika is die verskeidenheid amplitudes, aksente, kontraste, ensovoorts. Dit is wat die musiek opwindend en interessant maak en kontras by die stuk voeg. Dit kan deur die instrumente gebruik geskep word of met 'n kombinasie van instrumente en die spoed of luidheid waarmee dit gespeel word. (2)

9.3 Ritme is die hartklop van die musiek wat herken kan word as 'n egalige/gelykmatige maatslag of 'n herhalende patroon; die gereelde voorkoms of herhalende patroon van 'n geaksentueerde maatslag of maatslae is die samesmeltende beginsel van beweging; dit is die lewendige vloei van krag wat 'n kreatiewe verhouding tussen bewegings bepaal . (2)
**[4]**

**TOTAAL AFDELING B: 20**

Kopiereg voorbehou

02/12/2011 22:12 0123212508 SYSTEMIC EVALUATN PAGE 19/26

## AFDELING C: ANATOMIE EN GESONDHEIDSORG

## VRAAG 10

| FOKUS VAN VRAAG | LEERUITKOMSTE | | | | | VERMOËNSVLAKKE | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fiksheidskomponente | LU1 | LU2 | LU3 | LU4 | | LAAG | MEDIUM | HOOG |
| Terminologie: 10.1<br>Toepassing: 10.3 | | √ | √ | | | | | 4<br>6 |
| Terminologie: 10.2 | | √ | √ | | | | 6 | |

**NOTA AAN NASIENERS:**

**MOONTLIKE ANTWOORDE:**

10.1 10.1.1 Kardiovaskulêre/Respiratoriese fiksheid (1)

10.1.2 Buigbaarheid/Soepelheid (1)

10.1.3 Spieruithouvermoë/Uithouvermoë/Stamina (1)

10.1.4 Spierkrag/Krag (1)

10.2 10.2.1 Ratsheid (1)

10.2.2 Balans (1)

10.2.3 Vloeiendheid (1)

10.2.4 Krag (1)

10.2.5 Reaksietyd (1)

10.2.6 Spoed (1)

**NASIENKRITERIA:**

Kandidate kan 'n wye reeks antwoorde op VRAAG 10.1 gee. Aanvaar enige relevante korrekte antwoorde.

10.3 Baie moontlike antwoorde kan gegee word. Ken 6 punte toe as die kandidaat enige van die volgende duidelik en in detail verduidelik:
- Tipes veilige strektegnieke
- Hoe strekwerk gedoen moet word
- Wanneer strekwerk gedoen moet word
- Gebruik van asemhaling/ontspanning wanneer gestrek
- Voorkoming van beserings wanneer gestrek word

**VOORBEELD VAN MOONTLIKE ANTWOORD:**

10.3
- Stadige volgehoue strek is die veiligste manier om te strek – jy hou die strekposisie vir 16–30 sekondes totdat die spanning gemaklik voel. Wanneer dit gemaklik voel, druk verder in die strek in om die spanning weer te vind.
- Strek van spiere, ligamente en senings moet stadig en versigtig gedoen word en moet slegs gedoen word wanneer die spiere warm is, aangesien daar geen pyn of stres gevoel moet word nie. .
- Fokus daarop om die 'spanning' van 'n strek eerder as die 'pyn' te voel.
- Ligte strekwerk kan gedoen word as deel van die opwarming (voor die klas) aangesien dit die liggaam help voorberei vir aktiwiteit.
- Die beste tyd om strekwerk te doen om jou bewegingsomvang ('ROM') te verbeter, is aan die einde van 'n klas wanneer jou liggaam baie warm is.
- Gebruik asemhalingstegnieke wanneer gestrek word, dit is asem uit op die strek om spanning te verlig.
- Moet nooit iemand anders in 'n strek inforseer nie.
- Ballistiese strekwerk is gevaarlik, kan beserings veroorsaak en moet eerder vermy word. (6)

**[16]**

**VRAAG 11**

| FOKUS VAN VRAAG | LEERUITKOMSTE | | | | | VERMOËNSVLAKKE | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Behandeling van beserings | LU1 | LU2 | LU3 | LU4 | | LAAG | MEDIUM | HOOG |
| Naam: Kennis | | √ | √ | | | 4 | | |
| Verduideliking: Toepassing | | √ | √ | | | | 4 | |

**NASIENKRITERIA:**

| | |
|---|---|
| Ken 1 punt toe vir benoeming van elke deel van die behandeling | (4) |
| Ken 1 punt toe vir 'n duidelike beskrywing van hoe dit herstel aanhelp. | (4) |

**R = rus ('rest'):** (1)
- Dit help die liggaam met die genesingsproses aangesien energie op genesing gefokus is.
- Laat herstel toe in plaas daarvan om oordrewe te werk terwyl jy swak is en verdere beserings te veroorsaak.
- Terwyl jy rus kan jy aanhou om die dele van die liggaam wat nie beseer is nie, te oefen (byvoorbeeld wateroefeninge wat nie gewigdraend is). (1)

**Y ('I') = ys ('ice').** (1)
- Moet so gou as moontlik op die area aangewend word om swelling te verminder.
- Die koue het 'n uitwerking op die sensoriese senuwees en kan die pyn verminder.
- Wanneer die ys later verwyder word, vermeerder sirkulasie en bring die nodige voedingstowwe na die beseringsplek om genesing aan te help.
- Wend ys vir 10–20 minute aan (dit neem ten minste 10 minute vir die koue om die spier te penetreer) met gereelde pouses vir verligting tussen-in en soveel as



02/12/2011 22:12 0123212508 SYSTEMIC EVALUATN PAGE 21/26

moontlik in die eerste 24–48 uur na die besering. Moet nooit ys direk op vel plaas aangesien dit velbrand kan veroorsaak.

- *LET WEL: Hittepakke en warm baddens kan gebruik word om chroniese beserings te behandel, maar altyd saam met ander behandelingsmetodes. Verhoging van die temperatuur van die weefsels verhoog bloedvloei en fasiliteer genesing, verlig spierspasmas en verhoog die soepelheid van enige littetekenweefsel wat kon gevorm het.* (1)

**K ('C') = kompressie ('compression').** (1)

- Dit word gebruik wanneer daar oormatige bloeding is om te help om die bloeding by die beseringsplek te stop.
- Dit kan vir eksterne en interne bloeding (kneusing) gebruik word.
- Dit moet nie vir te lank toegepas word nie, aangesien dit bloedvate kan toedruk en die toekomstige bloedvloei na die area kan beskadig.
- Word in die vorm van verbande en hegpleisters (spalking) gebruik (byvoorbeeld 'n geswikte enkel) wat die akkummulasie van vloeistof in die beseerde area kan teenwerk.
- Soos met ys is dit noodsaaklik om die samedrukking/kompressie met gereelde tussenposes te verlig. (1)

**E = elevasie ('elevation').** (1)

- Dit word gedoen om swelling te verminder.
- Elevasie van die beseerde gedeelte bokant die vlak van die hart, fasiliteer dreinering van vloeistof uit die area. (1)

**[8]**

## VRAAG 12

| FOKUS VAN VRAAG | LEERUITKOMSTE | | | | | VERMOËNSVLAKKE | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Voorkoming van beserings | LU1 | LU2 | LU3 | LU4 | | LAAG | MEDIUM | HOOG |
| Dansveiligheid: 12.1–12.2<br>Toepassing | | √ | √ | | | | 6 | |
| Tegniek: 12.3<br>Analise | | √ | √ | | | | | 6 |

**NOTA AAN NASIENERS:**

Professionele oordeel moet gebruik word wanneer die oorhoofse antwoord van die kandidaat geassesseer word. Baie moontlike antwoorde en redes kan genoem word.

**NASIENKRITERIA:**

| | |
|---|---|
| 12.1 | Ken 3 punte toe as die kandidaat **bespreek en verduidelik**:<br>• Waarom is dit belangrik om 'n geveerde vloer te hê – uitwerking op die liggaam/gewrigte<br>• Wat die korrekte oppervlak van die vloer moet wees en die redes hiervoor<br>• Beserings wat veroorsaak kan word as die vloer nie geskik is nie (3) |

Kopiereg voorbehou

| | | |
|---|---|---|
| 12.2 | Ken 3 punte toe as die kandidaat beskryf:<br>• Wat geskikte klere vir dans is en die redes waarom dit gedra word (verskillend vir elke dansgenre)<br>• Beserings wat deur verkeerde klere veroorsaak kan word<br>• Die korrekte gebruik van skoene/geen skoene en die gevolge – beserings wat dit kan veroorsaak | (3) |
| 12.3 | Ken 1 punt per oorsaak toe vir die noem van swak danstegniek en 1 punt per oorsaak as die kandidaat die oorsaak goed kan **verduidelik**, dus drie oorsake wat goed verduidelik is, kan 6 punte verdien. | (3)<br>**[12]** |

**VOORBEELD VAN MOONTLIKE ANTWOORDE:**

12.1 **Vloer:**

- 'n Geveerde houtvloer is noodsaaklik aangesien dit as 'n skokbreker optree (soos skokbrekers in 'n motor). Daarsonder kan jy dalk beserings opdoen en probleme met jou voete kry, tibia (skeenbeensplinters) en ruggraat.
- 'n Nat of gepoleerde vloer kan gly veroorsaak – dit moet altyd droog en egalig wees.
- Te veel hars kan taai plekke veroorsaak wat draai moeilik maak en lei tot verstuite knieë of enkels – die vloer moet gereeld skoongemaak word.
- Krake en gate in vloerplanke moet onmiddellik aandag kry aangesien dit voete ensovoorts kan beseer. (3)

12.2 **Kleredrag:**

- Baie los klere kan beweging verhinder en verhoog die risiko van beserings, byvoorbeeld broeke wat te lank is, kan onder die voet vashaak – maak seker jou broek pas behoorlik.
- Te stywe klere verhinder mobiliteit en stop bloedtoevoer – maak seker jou klere pas behoorlik.
- Dans met sokkies aan, verhoog jou kanse om te gly – dit moet vermy word.
- Skoene moet reg pas – puntskoene wat te styf is, kan blase en eelte veroorsaak, jazz- of baldansskoene wat nie die regte sool het nie, kan te glad/glyerig wees, skoene met rubbersole kan vassteek en verstuitings veroorsaak. (3)

12.3

- 'n Tekort aan oefening op 'n gereelde basis kan veroorsaak dat spiere nie meer soepel en buigbaar genoeg is om moeilike bewegings uit te voer nie.
- Swak onderrig/opleiding wanneer die onderwyser nie die probleme kan sien en regmaak nie of nie die tegniek/beginsels van die dansvorm wat geleer word, verstaan nie.
- 'n Gebrek aan behoorlike toesighouding wat kan veroorsaak dat studente reg oefen/mekaar beseer wanneer hulle probeer om ingewikkelde hysings of bewegings te doen.
- Deur nie korreksies in die klas toe te pas nie, kan swak gewoontes aangeleer word en verkeerde tegnieke ontwikkel.



02/12/2011 22:12 0123212508 SYSTEMIC EVALUATN PAGE 23/26

- Wedywer met ander eerder as om daarna te mik om jouself te verbeter.
- Druk die liggaam buite sy beperkinge deur kompeterende aktiwiteite en lei nie die liggaam op om tot sy optimum potensiaal te werk nie. (6)

**[12]**

## VRAAG 13

| FOKUS VAN VRAAG | LEERUITKOMSTE | | | | | VERMOËNSVLAKKE | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | LU1 | LU2 | LU3 | LU4 | | LAAG | MEDIUM | HOOG |
| Voeding/Hidrasie: Begrip | | | √ | | | | 6 | |

### NOTA AAN NASIENERS:

Baie moontlike antwoorde kan gegee word.
Gebruik professionele oordeel wanneer die kwaliteit van die kandidaat se antwoord nagesien word. Kandidate kon dalk meer inligting in een afdeling/deel gegee het as in 'n ander. Evalueer die hele antwoord in konteks van wat die kandidaat weet en ken dienooreenkomstig punte toe.

### NASIENKRITERIA:

| | | |
|---|---|---|
| 13.1 | Ken 4 punte toe as die kandidaat die belangrikheid van reg eet en hoe dit die liggaam in verhouding tot prestasie beïnvloed, in detail beskryf. | (4) |
| 13.2 | Ken 2 punte toe as die kandidaat positiewe feite oor die belangrikheid van hidrasie en die uitwerking van dehidrasie (ontwatering) kan verduidelik. | (2) **[6]** |

### VOORBEELD VAN MOONTLIKE ANTWOORDE:
Kolpunte word gebruik om nasien te vergemaklik.

13.1
- 'n Goeie dieet dra by tot 'n sterk immuunstelsel. Dit stel die liggaam in staat om teen infeksies te veg en om nie vatbaar vir siektes te wees nie. Dit verseker weer dat jy in die dansklas is en nie siek in die bed nie.
- Al die voedselgroepe, soos proteïene, koolhidrate, minerale, vette, vesel, vitamiene (vrugte en groente), suiwelprodukte en water moet deel van die dieet wees.
  - Proteïene bou en hou die weefsels van die liggaam sterk – sonder sterk spiere sal jy nie op jou toppunt kan presteer nie.
  - Komplekse koolhidrate verskaf 'n stadige, stabiele voorraad energie aan die liggaam en sal 'n danser vir baie ure tydens repetisies en opvoerings krag gee.
  - Minerale is baie belangrik aangesien dit moegheid en spierkrampe beveg en osteoporose voorkom – kalsium ontwikkel sterk, gesonde bene – dit is belangrik vir 'n danser aangesien stres op die gewrigte geplaas word tydens klasse en opvoerings.
- 'n Gebalanseerde dieet gee dansers die energie en vitaliteit/lewenskragtigheid wat hulle nodig het om op hulle beste te presteer. Die liggaam is die danser se 'instrument'. (4)

13.2
- Hidrasie is noodsaaklik vir die uitskeiding van afvalprodukte.
- Water reguleer die liggaamstemperatuur, help om die voedingstowwe en suurstof na die werkende selle te vervoer.
- Maer spierweefsel is opgemaak uit water so as die liggaam nie genoegsaam gehidreer is nie, sal dit die doeltreffendheid van die spiere beïnvloed.
- 'n Danser moet ten minste 8 glase water per dag drink, meer as daar baie lang ure se repetisies of klas is, want water gaan deur sweet verlore.
- 'n Tekort aan water kan newe-effekte veroorsaak soos: affektering van fisiese en geestelike prestasie, moegheid, konsentrasieverlies, lighoofdigheid, swak reaksietye en spierkrampe. (2)

**[6]**

## VRAAG 14

| FOKUS VAN VRAAG | LEERUITKOMSTE | | | | | VERMOËNSVLAKKE | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Spiere/Aksies | LU1 | LU2 | LU3 | LU4 | | LAAG | MEDIUM | HOOG |
| Name van spiere: 14.1<br>Kennis | | | √ | | | 8 | | |
| Spieraksies: 14.2<br>Begrip | | √ | √ | | | | 10 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 14.1 | A | Deltoid | (1) |
| | B | Pectoralis Major | (1) |
| | C | Biceps Brachii (aanvaar Biceps) | (1) |
| | D | Rectus Abdominus | (1) |
| | E | Quadriceps | (1) |
| | F | Adduktore/-s | (1) |
| | G | Tibialis Anterior | (1) |
| | H | Gastrocnemius | (1) |



02/12/2011 22:12 0123212508 SYSTEMIC EVALUATN PAGE 25/26

**NOTA AAN NASIENERS:**

Sien slegs die letters waarvoor gevra word in die vraag, na: A, C, D, E en G. Die name van die spiere in 14.1 moet korrek wees alvorens 14.2 nagesien kan word. Moenie ander antwoorde nasien as dit gegee word nie. Aanvaar enige een korrekte anatomiese aksie en korrekte liggaamsdeel vir elke spier.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 14.2 | A | Deltoid<br>Adduksie en abduksie van die skouergewrig/fleksor en mediale roteerder of rotasie van die humerus of boarm/ekstensor en laterale roteerder van die humerus of boarm | (2) |
| | C | Biceps Brachii<br>Buig die elmbooggewrig of onderarm | (2) |
| | D | Rectus Abdominus<br>Rompfleksie/laterale fleksie en rotasie van die romp | (2) |
| | E | Quadriceps<br>Ekstensie/Strekking van die knie/Fleksie van die heup | (2) |
| | G | Tibialis Anterior<br>Dorsiflekseer/Buig die voet opwaarts | (2)<br>**[18]** |

**TOTAAL AFDELING C: 60**
**GROOTTOTAAL: 150**

Kopiereg voorbehou